

# KOŠICKO okolie

**Čalúnnictvo**  
 Slánska 8, Prešov  
 Tel: 0911 567 934  
 georgijrjasev@gmail.com  
 V ponuke aj predaj čalúnnickej kože  
 od 26 €, bez DPH

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

## Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



Klmpiarska - zvaračská výroba  
 Prístrešky, atiky,  
 oplechovanie každého druhu

Oprava a montáž žlabov, komínov  
 Práce vo výškach všetkého druhu

**0911 150 447**

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
 KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU  
 bez demontáže pôvodnej krytiny**

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo  
 ⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

## ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

**AKCIA**

JEDNOHROB ~~90€~~ **79€**

DVOJHROB ~~140€~~ **119€**

Obnova písma ~~1,50€~~ **1,30€/ZNAK**  
 Impregnácia a doprava ZDARMA

**0911 996 087 0949 651 250**  
 www.cistenie-hrobov.sk

## PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

NAŠE Pobočky:  
 NONSTOP (VYBAVTE SI PŮŽIČKU AJ) CEZ MOBIL)

**Moldava n/B. KOŠICE**

☑ Hviezdoslavova 18  
 - oproti VÚB BANKE (vo dvore)

☑ Fejova 1  
 - pri reštaurácii Stará Sýpka  
 - vchod priamo z ulice, ZLTA REKLAMA

**0904 031 113 0918 709 028**



**JAREK** čistí čalúnený nábytok  
 a koberce u Vás doma aj u nás  
 www.jarekcistikoberce.sk | **0915 937 226**

## LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

## KOPANIE, VRTANIE A ČISTENIE STUDNÍ

**0905 186 889**

www.studnevychod.sk

**NESTRATIMSA.sk**  
 STRATILI STE?  
 NASLI STE?  
 aplikácia pre zabehnutých miláčikov  
 • pridávanie inzerátov bezplatne  
 • notifikácie cez aplikáciu bezplatne  
 • zriadenie konta bezplatne  
 • stiahnutie a používanie aplikácie bezplatne

## Konzumné ZEMIAKY

Cena 0,60 eur/kg

Odroda Agria, Soraya

Tel.č. 0919 382 863

Dovoz ZDARMA.

**Rekonštrukcie kúpeľní**  
**0910 433 877**

## PROFESIONÁLNE ČISTENIE a MAĽOVANIE BRIZOLITU, FASÁD, STRIECH

**BRIZOLIT a FASÁDY** - oprava prasklín, vysprávky pred maľovaním

**STRECHA** - brúsenie, odmastenie pred čistením a maľovaním

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

**0940 200 989**

## VÝRUB a OREZ STROMOV

aj štiepkovanie konárov / **0907 467 630**

## PRIJMEME VODIČA na KAMIÓN

Víkendy voľné, práca v rámci SR. **0903 649 102**

## ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE

**0911 399 933 • sluzbyvam.sk**

## STOLÁRSKE a TESÁRSKE PRÁCE

dlhoročné skúsenosti



- ALTÁNKY - DREVENÉ DOMČEKY -  
 PRÍSTREŠKY - MALÉ ZÁHRADNÉ STAVBY

**0905 559 450**

## ELEKTROTECHNIK - SLABOPRÚD

**NÁPLŇ PRÁCE:**  
 Elektrotechnik - montáž a servis požiarotechnických zariadení (EPS, HSP), zabezpečovacích zariadení a kamerových systémov po celom území SR. Na prácu sa využívajú služobné autá.

**POŽIADAVKY:**  
 Vyhláška č. 508/2009 Z.z. S21, S22, S23, Vodičský preukaz B, manuálna zručnosť, samostatnosť, technická gramotnosť, tímová práca, flexibilita

**PLATOBNÉ PODMIENKY:**  
 Hrubá mzda sa skladá z 2 zložiek - fixná zložka 900 Eur + variabilná zložka + cestovné náhrady. Výška mzdy závisí od skúsenosti a praxe v obore.

V prípade záujmu nám zašlite životopis na email: [elkoservis@elkoservis.sk](mailto:elkoservis@elkoservis.sk)

**055/633 97 12, 0907 945 916 | www.elkoservis.sk**

## BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCEĽOVÉ DVERE** so **ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov

**AKCIA 390€**  
 kovanie **ZDARMA**  
 zameranie **ZDARMA**

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge** **všetky dvere SKLADOM**

**odborná montáž s licenciou**  
**technickej služby od polície SR**

www.ocolovedvere.sk  
 ocolovedvere@ocolovedvere.sk

**0917 56 36 12**  
**0911 60 20 40**

- Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>
- Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

potraviny zdravej výživy · kozmetika · výživové doplnky · medicína a prírodná kozmetika

**BIO | RAW | VEGAN | GLUTEN FREE**

**PODPORTE SVOJU IMUNITU**  
 www.nuyu.sk

**www.nuyu.sk** | PO-PI 9:00 - 18:00 | SO 9:00 - 13:00 hod. | Mlynská 22, Košice

## SIETE PROTI HMYZU

- OPRAVA**
- MONTÁŽ**
- DODANIE**
- SERVIS**

### Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

**SAMOplus 0919 204 754**

**Plastové okná a dvere**  
**Interiérové dvere**  
**Bezpečnostné dvere**  
**Hliníkové okná, dvere**  
**Garážové brány**  
**Tieniaca technika**  
**Siete proti hmyzu**

www.winstyle.sk  
**0940 83 84 83**  
 Kalinovská 2, Košice

## Parfumeria

ALŽBETINA 11, KOŠICE

TOP Parfemy **PRE ŇU & PRE NEHO**

www.fm-parfemy.sk

## UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

## PREDAJ APARTMÁNOV

Slnčné pobrežie, Nesebar, Svätý vlas, cez bulharskú RK so slovensky hovoriacim maklérom. 0940 859 014

**Maľovanie, stierkovanie, sietkovanie, omietky, plávajúce podlahy, drobné stavebné práce | 0909 103 422**

## KOSENIE, STRIHANIE PLOTOV, OREZ STROMOV, VYKLČOVANIE POZEMKOV

**0911 901 330**

**STK JAZERO**

Po - Pia: 7.00 - 17.00  
 So: 7.00 - 13.00

## STK + EK

**BEZ ČAKANIA ZA PRIAZNIVÉ CENY**

Objednávky 055-304 57 27

Napájadlá 7 A, Košice

**www.stkkosice.sk**

# KAMENÁRSKE práce

BEZPLATNÁ LINKA **0800 500 535**

Dušičky sú za rohom, tak neváhajte...

# MEGA!

Jeseňná AKCIA

- VÝHODNÉ CENY NA SKLADOVÉ ZÁSoby
- BEZPLATNÁ OBHLIADKA A NACENENIE
- ŽULOVÁ VÁZA **ZADARMO!**
- PÍSMO V HODNOTE 200€ **ZADARMO!**

Jazerná 1 (Areál Dávid) - KOŠICE  
 www.oknosro.sk

**KAMENÁRSTVO OKNO7**

Ponúkame voľné hrobové miesta na verejnom cintoríne.



**20**  
ROKOV NA  
SLOVENSKU

**OD PONDELKA**

OD PONDELKA 23. 9. DO NEDELE 29. 9.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**VYROBENÉ  
NA**

**SLOVENSKU**

**50%  
ZĽAVA**

~~1.19~~

**0.59**

Tatranské mlieko  
1 l  
1,5 % tuku



**53%  
ZĽAVA**

~~5.99~~

**2.79**

Konzumné zemiaky neskoré  
5 kg balenie  
prané  
varný typ B - prílohové

1 kg iba

**0.56**



**ZĽAVA AŽ -33%  
NA PRODUKTY**

**PIKOK**

**33%  
ZĽAVA**

~~4.79~~

**3.19**

Spišské párky  
500 g

**LIDL  
Plus**

TUTO SEZÓNU  
NAJNÍŽŠIA CENA  
V LIDL  
LEN S LIDL PLUS



**33%  
ZĽAVA**

~~1.19~~

**0.79**

Červené jablká  
cena za 1 kg



nová  
úroda

**44%  
ZĽAVA**

~~7.49~~

**4.19**

Hubert de Luxe  
0,75 l  
blanc/rosé



**35%  
ZĽAVA**

~~6.99~~

**4.49**

Bravčové karé  
cena za 1 kg  
bez kostí  
v celku



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY  
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!**



\*Odporičaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 4. 9. 2024.

Ponuka tovaru platí od 23. 9. do 29. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

**ZENIT**

**AKCIA NA POLYKARBONÁT**

**REZANIE MATERIÁLU ZDARMA**

**eshop.zenitsk.sk/akcia**



**-30%**

Ultralight 2/10 číra  
**9,50 €/m<sup>2</sup> s DPH**



**-30%**

Exolon 5X/16 2UV šedá  
**16,51 €/m<sup>2</sup> s DPH**

**ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU**

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

**EKOLOGICKÁ LIKVIDÁCIA VOZIDIEL**

**ZADARMO**

- ✓ vyradenie z evidencie
- ✓ z pohodlia domova
- ✓ vrátane odťahu

**eklos**  
ekologická likvidácia vozidiel  
www.eklos.sk

**0919 299 004**

**DOPRAVNÝ PODNIK MESTA KOŠICE**

**DPMK**

**VODIČ/VODIČKA AUTOBUSU**

**PRÍDTE MEDZI NÁS**

- v prípade záujmu zabezpečíme aj rozšírenie vodičského oprávnenia o skupinu D+ KKV na náklady spoločnosti

**PLNÝ ÚVÄZOK**

**TERMÍN NÁSTUPU DOHODOU**

**BRUTTO**

**MZDOVÉ PODMIENKY**  
cca 1320 €/mesiac

**PRIEMERNÁ MZDA**  
cca 1600 €/mesiac  
(vrátane výkonnostnej odmeny)  
+ náborový príspevok 4.000 €

Kontakt: valeria.kolesarova@dpmk.kosice.sk / +421 905 418 890

**DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk**

**REKONŠTRUKCIE**  
bytových jadier  
**STAVBY**  
rodinných domov na kľúč

**STRIEKANIE PLECHOVÝCH STRIECH**  
Zabezpečte si dlhú životnosť a elegantný vzhľad!

vodoinštalácie a elektroinštalácie práce, obklady, dlažby, omietky, malby, vinylové a PVC podlahy, sadrokartónové podhlady a priečky, ploty, oporné múry, zateplenie rodinných domov, základové platne

**0949 707 583**

**DACHMANN**  
www.dachmann.sk

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ  
**OKNÁ**  
SERVIS A OPRAVA OKIEN

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Kováčska 63, 040 01 Košice, kosice@dachmann.sk

**0944 047 008, 0903 634 202**

**Čistenie hrobov**

**AKCIA** pred po  
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob **79€**  
dvojhrob **119€**  
malba písma **1,30€/znak**

**impregnácia a doprava zdarma**

**0902 509 700**

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

**www.cisteniehrobovsaris.sk**

Realizujeme  
**STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

**0948 300 988**

**KANALIZÁCIE**

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

**PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY**

**0951 500 000**

**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach  
**www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.**

## Zviditeľníme VÁS v offline aj online svete

PPC kampane

Google Ads

Facebook Ads


 REGION  
PRESS  
kosicko@regionpress.sk


 Cujte.sk

 Chystáme poklady  
do špajzy

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

## HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C



### NÁBOROVÝ BONUS 2000 €

KOSIT a.s., [www.kosit.sk](http://www.kosit.sk)Kontakt: [personalne@kosit.sk](mailto:personalne@kosit.sk), +421 917 505 369**HRUBÁ MZDA:** od 1000 € / mesiac

Finálna úroveň mzdy závisí od kvalifikácie a skúseností.

Priemerná mzda vodiča: 1000 - 1750 € mes.

**MIESTO VÝKONU PRÁCE:**

Košice a Košice okolie

**POŽIADAVKY:**

- Vodičský preukaz skupiny C
- Kvalifikačná karta vodiča
- Psychologická spôsobilosť

**BENEFITY:**

- Moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku
- Možnosť bezplatného rozšírenia kvalifikácie
- Polročné a koncoročné odmeny
- Stravné lístky aj za dovolenkové dni
- Príspevok na DDS a ďalšie


 KOSIT

**NÁTERY  
STRIECH  
OPRAVA  
KOMÍNOV**

 VÝMENA, REKONŠTRUKCIA  
STRIECH, NOVÁ STRECHA.  
Za rozumnú cenu

0908 152 485

**VÝMENA  
STRIECH**

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY

0948 107 877

**PEKNÁ STRECHA**
**NÁTERY STRIECH  
VÝMENA STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV**

 Za priateľnú cenu  
0908 842 631

## PÍLENIE A OREZÁVANIE RIZIKOVÝCH STROMOV

ohrožujúcich majetok a zdravie. S postupným spúšťaním.

**S UPRAŤOVANÍM, ODVOZOM AJ ŠTIEPKOVANÍM.**

Kontakt: 0915 926 755



# Predavač/ka - Pokladník/čka Fresh Plus, Košice



 FRESH Plus

## HĽADÁTE PRÁCU?

**Miesto práce**

Košice

**Termín nástupu**

Ihneď

**Pracovný pomer**

Plný úväzok

**Mzdové podmienky (brutto)**

1 020 - 1 380 EUR/mesiac

Priemerná hrubá mzda 1250€

**Náplň práce, právomoci  
a zodpovednosti**

- Každý deň dozrieš na poriadok v predajni a postaráš sa o to, aby mali zákazníci svoje obľúbené produkty vždy v regály.
- Vďaka tebe už viac nikto nebude prešlapovať v dlhých radoch pri pokladni, pretože tvojou silnou zbraňou bude dokonalá obsluha pokladne a milý úsmev.
- Budeš strážcom našich zásob a postaráš sa o to, aby sme splnili všetky očakávania našich zákazníkov.
- S cenovkami na každodennom poriadku si hlavu lámať nemusíš. U nás totiž fungujú elektronické cenovky.
- U nás ti stereotyp na jednom oddelení nehrozí.
- Už si viac nemusíš robiť starosti s tým, že nemáš čo na seba alebo nestíhaš prať. Tvoje pracovné oblečenie ti nielen zabezpečíme, ale aj vyperieme.
- Pracovať budeš na dvoch zmenách vrátane víkendov. Ale neboj sa, na odmenu za tvrdú prácu nezabúdame.

**Osobnostné predpoklady  
a zručnosti**

- Prax v obchode výhodou
- Zodpovednosť a chuť pracovať
- Vysoké pracovné nasadenie
- Dobré komunikačné schopnosti
- Bezúhonnosť

**Požiadavky na zamestnanca**

- základné vzdelanie
- stredoškolské bez maturity
- stredoškolské s maturitou
- pozícia je vhodná pre absolventa

**Zamestnanecké výhody, benefity**

- Sme stabilný zamestnávateľ aj v neistých časoch.
- Svoju výplatu si na účte vždy nájdeš do 15. dňa v mesiaci.
- Zdravie je naša priorita, preto ponúkame program zdravotných benefitov.
- Ak našu rodinu rozšíriš o svojho známeho, získaš odmenu.
- Čím dlhšie s nami ostaneš, tým väčšiu odmenu za vernosť si zaslúžiš.
- Oslavujeme tvoje životné míľniky formou odmeny.
- Dostaneš smartphone s Nonstop hovormi 3000 minút do všetkých sietí
- Prispejeme ti na Multisport kartu.
- Užívaj si zľavy na nákup v našich predajniach.


 LABAŠ s.r.o., Textilná 1, 040 12 Košice  
 email: [personalne@labas.sk](mailto:personalne@labas.sk)  
 Tel.: +421 902 998 988

# Naučme sa umeniu vnímavosti

V poslednom čase sa často na rôznych fórach stretávam s pojmom mindfulness. Dozvedám sa, že ide o dôležitú schopnosť, ktorú by sme mali ovládať. Uľaviť by nám mala od úzkosti, ale aj pomôcť zlepšovať medziludské vzťahy, ľahšie zvládať stres či konflikty a naučiť nás žiť tu a teraz. O čo teda vlastne ide?

Mindfulness by sme mohli preložiť ako všímavosť či všímavý stav mysle. V praxi to znamená, že by sme mali zámerne venovať našu pozornosť tomu, čo sa práve s nami či okolo nás deje, a to bez akýchkoľvek predsudkov či očakávaní. Mali by sme sa pokúsiť byť naplno súčasťou daného okamihu, vnímať naše aktuálne telesné vnemy, myšlienky a pocity bez toho, aby sme ich nejakým spôsobom posudzovali, hodnotili či analyzovali.

Aby sa nám to podarilo, je potrebné trošku spomaliť, nadýchnuť sa, pokojne sa okolo seba rozhliadnuť a všímať si všetky zvuky, vône, farby a tvary, ktoré možno inokedy prehliadame, pretože myslíme na čosi iné a nesledujeme to, čo je práve v našom bezprostrednom okolí. Našou snahou by malo byť naučiť sa vnímať svet okolo nás a vlastné emócie práve tu a teraz.

Čítala som kdesi, že tejto schopnosti sa dá naučiť. Dá sa dokonca aj trénovať a posilňovať tak, ako keď sa učíme napríklad hrať na hudobný nástroj alebo sa venujeme nejakému športu či inej aktivite. Dostupné je množstvo literatúry a jestvujú tiež kurzy, ktoré nás naučia potrebné techniky.

Za seba môžem povedať, že som si pri písaní týchto riadkov uvedomila, že mindfulness či všímavosť predsa len praktizujem. Každý deň, keď ideme podvečer s manželom a našou sučkou na dlhšiu vychádzku, sa aspoň na krátky čas oprostíme od každodenných povinností, zabudneme na všetky starosti či trápenia, nič neriešime, len sa kocháme, vnímame atmosféru daného miesta, občas postojíme a užívame si prítomný okamih, pozorujeme okolie, budovy, stromy, kvety, hmyz, niekedy dúhu, inokedy blesky či hviezdnu oblohu. Domov sa potom vraciame plní príjemných pocitov. Tak ako? Vyskúšate aj vy?

» Renáta Kopáčová, redaktorka



S				2		9	
	2				5		
U	3	1					4
D			3		1	5	8
			5	6		3	
O							
K	5		3		1	2	
U	6				4		8
	8		9	3	4		6

S			4	8			
	5	3		9		2	7
U		6			5		4
D							
		4			3		
O	2		9			6	3
K		5			2	7	
U	3					8	2
				9	6	4	

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO  
CELOSLOVENSKOU  
INZERCIOU  
V NAŠICH NOVINÁCH



www.regionpress.sk

... sme s vami v každom počasi.

**DASON**  
dason.sk

**ŽALÚZIE | MARKÍZY  
ROLETY  
SIETE PROTI HMYZU**  
japonské zásteny, rolety látkové, plissé, vertikálne žalúzie látka, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

Vzorková predajňa  
Staničná 1, Košice  
tel: 0915 479 711  
055/729 08 68  
dason.ke@dason.sk

**Jesenná AKCIA!**  
Markízy, Pergoly -30%  
Vonkajšie žalúzie -38%  
Vonkajšie rolety AL -38%

Záručná doba  
**4 ROKY**  
Akcia platí  
do 30.9.2024

**NA TRHU  
UŽ 26  
ROKOV**

Po, Ut | 8:30-16:30 • Str | 8:00-17:30 • St | zatvorené • Pia | 8:30-15:00

## SENIOR OKNÁ DVERE VALALIKY

• OKNÁ • DVERE • ŽALÚZIE • SIETKY •  
• PARAPETY PLAST / HLINÍK •

DODÁVKA - MONTÁŽ - SERVIS

☎ **0940 959 759**

AKCIA • PROFIL DECCO ŠÍRKY 8,1 cm ZA CENU ALUPLASTU 7 cm

PRI OBJEDNÁVKE OKIEN, DVERÍ  
NA CELÝ RODINNÝ DOM S MONTÁŽOU

» PLÍSE SIETE NA BALKÓN  
**ZDARMA** «

VONKAJŠIE HLINÍKOVÉ ŽALÚZIE  
A ROLETY

**ZĽAVY do 33%**  
pre SENIOROV a ZŤP



## IREKOVO

HLINÍKOVÉ A OCEĽOVÉ KONŠTRUKCIE NA MIERU  
POSEZÓNNE ZĽAVY 30%



POSUVNÉ BRÁNY  
KRÍDLOVÉ BRÁNY  
PLOTY

VYŠE 200 FARIEB RAL  
RÝCHLE DODANIE  
VIZUALIZÁCIA ZDARMA

REKOVO.SK  
INFO@REKOVO.SK  
0911 578 298

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

# PLASTOVÉ OKNÁ

## DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

Zlva sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

**SAMOpus** [www.samoplus.sk](http://www.samoplus.sk)  
 SKLADNÁ 1 / ČAŇA  
 1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

**0919 204 754**  
[samoplussro@gmail.com](mailto:samoplussro@gmail.com)

# ŽALÚZIE

SIETE PROTIHMYZU, SERVIS, MONTÁŽ, DODANIE, OPRAVA

## Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

Zlva sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

**0919 204 754**  
[samoplussro@gmail.com](mailto:samoplussro@gmail.com)  
[www.samoplus.sk](http://www.samoplus.sk)

# NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

## AKCIA na 3D vzory 0940 776 203

Oprava eternitových, plechových a plochých striech

- zameranie, poradenstvo ZDARMA
- bez potreby demontáže ► pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

**www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro**

**UŽ 13 ROKOV NA TRHU**

# VŠETKO OKOLO ZVÁRANIA A NÁRADIA

Holubyho 12, 043 27 Košice  
 e-mail: [gobako@gobako.sk](mailto:gobako@gobako.sk)  
 Tel./fax: 055/677 03 19  
 055/72 74 07 - predajňa

zváracie stroje  
 zváracie roboty  
 ochranné pomôcky  
 elektródy  
 náradie a brusivo  
 lepidlá a tmely  
 zváracie drôty  
 kompresory  
 elektrocentrály

**www.gobako.sk**

# PONUKA TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

**REGION PRESS**  
[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

# KOŠICKO na facebooku

**Občianska riadková inzercia**

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 08 STAVBA
- 09 DOMÁCNOSŤ
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEŤOM
- 13 RÔZNE / predaj
- 14 RÔZNE / iné

» Kúpim haki lešenie 0908 532 682

» Má niekto doma liek BETAHISTIN ACTAVIS 24 mg 100 tabliet, ešte v záruke a nepotrebuje ho? Súrne ho zháňam, zaplatím ho. Ďakujem. Tel. 0950643234

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

**Chcete si podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera KS medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:  
 RP KS 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, KS zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**vizitky letáky brožúrky**

SLUŽBY TLAČE:  
[kosicko@regionpress.sk](mailto:kosicko@regionpress.sk)

**Bezplatný týždenník**

# KOŠICKO okolie

EV 6209/24

vydáva spoločnosť **REGIONPRESS**  
 so sídlom Pekárska 7489/40A,  
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 21, týždeň 38/2024.

Redakcia: Némrovej 30 KOŠICE  
[kosicko@regionpress.sk](mailto:kosicko@regionpress.sk)

**INZERCIA**

Ing. Renáta Sakslová 0907 779 017  
 Mgr. Monika Nigutová 0907 779 011

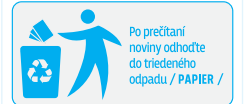
[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)  
[www.facebook.com/regionpress.sk](https://www.facebook.com/regionpress.sk)



**DISTRIBÚCIA** (24.900 domácností)

každý týždeň:

Backovik, Beniakovce, Bidovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Buzica, Čestice, Čana, Cecejovce, Čížatice, Drienovec, Družstevná pri Hornáde, Haniska, Jasov, Kechnec, Kokšov - Bakca, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Malá Vieska, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Panovce, Perin - Chým, Poproč, Rákoš, Rozhanovec, Rudník, Ruskov, Sady nad Tonyšov, Sena, Slančík, Slanec, Teplicany, Turna nad Bodvou, Vajkovec, Valalíky, Vyšná Kamenica, Zďoba, Zďana.



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDO
GA	34390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30330	HĽOVOECKO-SEREŠOVSKO
KM	16450	KOMĀRĀNSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZĀMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TT	60750	TREŇCIANSKO-DĀCA-IL
TR	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZĀTOMORAVSKO

**Stredné Slovensko**

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	ĽUCIENCKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DĀK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DĀKA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VĀ-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
LI	12940	ĽUBOVNIANSKO
SI	31260	MĀCHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-ĽE-GL

Efektívnosť potvrdilo viac ako 236 700 ľudí na celom svete!

# S touto metódou získate opäť silný sluch za 72 hodín!

Pán Marek (69) z Bratislavy sa vysmieval svojej manželke, ktorá mu kúpila náplasti s liečivými zrnkami na zlepšenie jeho zo dňa na deň slabšieho sluchu. Presvedčil sa o nich, až keď takmer spadol pod uháňajúci autobus...

Pán Marek, ohlušený hlukom ulice, nepočul, že za rohom ulice prichádza autobus. Okoloidúci ho za-chytili v poslednej chvíli. Keď sa vystrašený vrátil domov, uvedomil si, že jeho strata sluchu je naozaj vážny problém. Lekárka mu odporučila nosiť načúvací prístroj, ale bolo to nepríjemné, praskalo to a škriľalo – skôr na obťaž ako na pomoc! Potom si spomenul na sluchové náplasti, ktoré mu pred časom kúpila jeho žena, ktoré s nechuťou odložil do šúflady.

„Nikdy som nemal taký strach ako vtedy. Mohol som zomrieť! 3 dni som nevyšiel z domu, bol som taký šokovaný“ – hovorí Marek. „Vtedy som nosil náplasti, ktoré mi kúpila Janka. Najprv som si myslel, že je to haraburda, ale dal som im šancu. Nemal som čo stratiť! Na moje prekvapenie, už 2-3 hodiny po ich nalepení som počul oveľa lepšie. Po 3 dňoch bol zvuk čistejší a hlavne bez závad ako s načúvacím prístrojom! Dokonca som musel stíšiťtelevízor, pretože bol príliš hlasný. Sú to 2 týždne, manželka hovorí, že už nekričím... A nemusím sa 3x pýtať o zopakovanie, dokonca počujem aj šepot. A pomyslieť, že stačilo si nalepiť tieto malé náplasti na ucho!“

## Prírodná metóda na problémy so sluchom

J. Bánsky, špecialista na sluch, pravidelne odporúča svojim pacientom náplasti Vacca Complex: „S blahodarnými náplastami zo semien Vaccaria som sa prvýkrát stretol na sympóziu v Hong Kongu. Pôvodne som neveril, že niečo 100% prírodné, bez štipky moderných technológií, môže byť také účinné. Musel som to skontrolovať, a tak som si objednal dávku náplasti na testovanie. Po návrate som robil výskum na skupine 150 dobrovoľníkov vo veku 41-89 rokov a s rôznym stupňom straty sluchu. Výsledky boli jednoznačné: Akupresúrne náplasti Vacca Complex dokážu znížiť tinitus a zlepšiť sluch bez ohľadu na vek a štádium straty sluchu. Do 3 dní zlepšujú sluch o 65% a po 14 dňoch až o 90%! Štúdie tiež ukázali, že 9 z 10 ľudí po kúre výrazne znížilo svoj tinitus. Rozhodol som sa nadviazať spoluprácu s výrobcom a rozšíriť distribúciu ná-

## Silný sluch v každom veku

Náplasti sú neinvazívnou metódou, ktorú môže použiť každý bez ohľadu na vek, pohlavie a štádium problémov so sluchom. Výskum uskutočnený v roku 2022 Európskym audiologickým centrom v Bukurešti ukázal, že aj ľudia, ktorí majú hlbokú a dlhodobú stratu sluchu, môžu náplastami Vacca Complex:

- ✔ Zlepšiť sluch najmenej o 65% po 3 dňoch používania,
- ✔ Nenávratne znížiť tinitus za 2 týždne,
- ✔ Obnoviť sluch celého spektra zvukov – od najvyšších po najnižšie tóny,
- ✔ Umožniť rozlíšiť hlasy v dave 8-krát lepšie,
- ✔ Účinne a natrvalo korigovať akýkoľvek typ straty sluchu.



Anna, 57 rokov, Košice

### ZÍSKALA SOM SLUCH AKO ZA MLADÝCH ČIAS

Vyššie 30 rokov práce na základnej škole mi doslova zničilo sluch. Načúvací prístroj som začala nosiť ako 40-ročná, no každým rokom sa mi sluch zhoršoval a zhoršoval. Okrem toho sa vyskytli aj nepríjemné tinitusy v ušiach. Skúšala som všeličo – oleje, sviečky a iné kúry, ale nič nepomáhalo. Doktor mi navrhol kochleárny implantát, ale keď som počula, ako dlho to trvá a aká je cena... To nie je na peňaženku bežného učiteľa! Naštastie som natrafila na tieto náplasti v novinách. Zaujalo ma, že sú 100% prírodné a majú len pozitívne názory. Po 3 dňoch používania som počula oveľa lepšie! Dokázala som normálne telefonovať bez toho, aby som sa musela stále pýtať, čo kto povedal. Po 2 týždňoch počujem ako 20-25 ročná a

bez akéhokoľvek tinitu.

plasti na slovenský trh. Počas svojej dlhoročnej profesionálnej kariéry som sa ešte nestretol s niečím efektívnejším, a zároveň tak pohodlným“.

### Aký je fenomén kúry?

Náplasti so zrnami vaccaria sú unikátnou kombináciou prírodnej medicíny (akupresúra) a moderných technológií. Vďaka svojim jedinečným vlastnostiam a inovatívnej forme môžu pomôcť pri obnove poškodených vlásokových buniek vo

zvukovode a stimulovať ich k správnej vnímaniu okolitých zvukov. Vplyvom tlaku sa zrnká jemne rozpustia, prospešné látky v nich obsiahnuté prenikajú po-kožkou priamo do vlasových buniek. Náplasti Vacca Complex sú mimoriadne jednoduché a pohodlné na použitie. Náplasti stačí nalepiť za ucho, aby proces zlepšovania sluchu mohol prebiehať nepretržite. Takto nalepenú náplast treba z času na čas stlačiť, aby sa zosilnil jej účinok. Náplasti sú veľmi malé a diskkrétne – nikto si ani nevšimne, že máte problém so sluchom. Nemusíte si pamätať, že si ich treba na noc zložiť ako pri načúvacích prístrojoch,

ani sa báť, že ich stratíte. Držia pevne za ucho a necitíť ich.

Už po 14 dňoch používania môžete pociťovať zlepšenie sluchu minimálne o 90% (v porovnaní so stavom pred kúrou). Konečne sa oslobodíte od hluku, praskania a nepohodlných zariadení! Od neustáleho vymieňania batérie a strachu zo straty aparátu. Bolesti hlavy a nepríjemný tlak okolo uší ostanú len spomienkou. Vacca Complex podporujú regeneráciu buniek sluchového ústrojenstva, vďaka čomu zlepšujú efektívitu sluchu ľudí všetkých vekových kategórií. Nezáleží na tom, či s poruchou sluchu bojujete 2 roky alebo 20 rokov – tieto náplasti Vám pomôžu odstrániť aj dlhodobý hlboký defekt úplne prirodzeným a pohodlným spôsobom.

Na Slovensku sú náplasti s liečivými zrnami dostupné len v telefonickom predaji. Neváhajte a volajte teraz – výrobca pripravil špeciálnu akčiovú ponuku pre prvých 30 ľudí.

## ZAVOLAJTE UŽ DNES!

Prvých 30 ľudí, ktorí zavolajú do 30.09.2024, získa **100% zľavu!**

**Neváhajte a objednajte si náplasti už teraz!**

**038/877 74 59**

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (Normálny miestny hovor bez príplatku) Doprava je platná!



Pri každodennom používaní takmer neviditeľné!

### OKAMŽITE

Zlepšený komfort sluchu  
Stimulácia procesu regenerácie vlasových buniek vo zvukovode

### PO 2-3 DŇOCH

Zlepšenie sluchu až o 65%  
Predpokladaná aktívna regenerácia zvukovodu

### PO 14 DŇOCH

Zlepšenie sluchu až o 90%  
Zníženie tinitu  
Vylepšený sluch od najnižších zvukov po najvyššie tóny  
Lepšie rozpoznávanie hlasy v dave



## Optimalizácia siete stredných škôl

Na výzvu ministerstva školstva zrealizovalo všetkých osem samosprávnych krajov, ktoré predstavili svoj plán optimalizácie stredných škôl. Spolu predložili 67 optimalizačných projektov, 8 opatrení, ktoré boli zrealizované už k 1. septembru 2024 a ďalších 14 potenciálnych optimalizačných riešení.

Sieť stredných škôl čaká najväčšia zmena za posledných tridsať rokov. Tento proces podporujú legislatívne úpravy, ktoré sú súčasťou balíka „nežnej revolúcie vo vzdelávaní“, informoval rezort školstva a uviedol tiež, že stredné školstvo sa v súčasnosti nachádza v neúnosnom stave s umelo udržiavanými, predimenzovanými a neefektívnymi kapacitami. Trpí zotrvačnosťou a jeho štruktúra nezodpovedá demografickému vývoju, ani súčasným požiadavkám na trhu práce. Až o 34 percent ponúkaných odborov nie je zo strany študentov stredných škôl záujem.

Ministerstvo školstva preto v júni predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl a v spolupráci so samosprávnymi krajinami, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripravilo súbor opatrení na ozdravenie. „Výsledkom optimalizácie budú stredné školy s kvalitným manažmentom, ktoré sa stanú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripraví žiakov na univerzity alebo trh práce. Týmto sa vytvorí základ pre moderné školy, ktoré budú reagovať na nové výzvy a ponúkať možnosti rozvoja v oblas-

ti neformálneho a celoživotného vzdelávania,“ priblížil rezort školstva, ktorý vyzval štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby svoje projekty optimalizácie siete predložili do konca augusta. Práve koncepčné zámery, ktoré pripravili samosprávne kraje, sú najdôležitejšou časťou pripravovanej zmeny v strednom školstve. „Bez nich by všetky zámery zostali iba na papieri. Chcem sa preto poďakovať predstaviteľom samosprávnych krajov aj neštátnym zriaďovateľom za spoluprácu. Verím, že ju dotiahneme do úspešného konca,“ povedal minister Tomáš Drucker. V októbri odborníci posúdia predložené projekty a vypracujú odporúčania, ktoré prerokujú s príslušnými zriaďovateľmi. Spätnú väzbu poskytnú Aliancia sektorových rád, Klub dekanov fakúlt vysokých škôl SR, zamestnávateľa, dotknuté ministerstvá a Úrad splnomocnenca pre rómske komunity. V marci 2025 zriaďovateľia predložia konečné žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla optimalizácia platiť od školského roka 2025/2026.

Optimalizácia siete stredných škôl je súčasťou balíka školských zákonov, ktoré minister Drucker nazval „nežnou revolúciou vo vzdelávaní“. V rámci predložených zákonov sú aj opatrenia, ktoré majú uľahčiť spájanie stredných škôl a umožniť lepšie nastavovať výkony v sieti. Zmeny sa týkajú aj lepšej ochrany zamestnancov a zabezpečenia ich plynulého prechodu pod nový subjekt a tiež ďalších opatrení.

» ren

## Pri Útulni J. Maka pribudla suchá toaleta

Útulňu Jozefa Maka v Malých Karpatoch navštevujú stovky turistov. „Rastúci záujem o pobyt v prírode však prináša aj negatíva,“ informoval Trnavský samosprávny kraj (TTSK) s tým, že preto v lokalite Mihalínová v rámci dobrovoľníckej brigády osadili suchú toaletu a brigádnicí zároveň upratali interiér útulne a skráslili celé jej okolie.

Útulňa Jozefa Maka je ukážkou spolupráce verejného a občianskeho sektora. Výsledkom ďalšej fázy spoločného úsilia viacerých subjektov bola brigáda, ktorá sa v lokalite Mihalínová uskutočnila v septembri 2024. Stretli sa na nej zástupcovia TTSK, Krajskej organizácie cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj, Lesov SR, Chránenej krajiny Malé Karpaty, Klubu slovenských turistov aj viacerých dobrovoľníkov, aby vyčistili okolie útulne od odpadkov a postavili suchú toaletu. Drevo a ďalší materiál na stavbu suchej toalety a šikovného rezbára zaobstaralo občianske združenie Hikemates. „Ak chceme, aby bol cestovný ruch udržateľný, musíme byť ústretoví k návštevníkom a zároveň zamedziť negatívnym dopadom na životné prostredie, ktoré sú s ich pobytom v rôznych lokalitách spojené. Aj preto sme sa rozhodli zorganizovať brigádu, počas ktorej sme spoločne skráslili okolie Útulne Jozefa Maka, o ktorú je zo strany turistov veľký záujem. Aby bol pobyt uprostred bukového lesa aj naďalej príjemný, je nutné túto turistickú infraštruktúru neustále zlepšovať a starať sa o

ňu,“ povedal trnavský župan Jozef Viskupič po brigáde. „Okrem osadenia novej toalety sme spoločne upratali široké okolie, ale aj interiér útulne. Uvedomujeme si totiž, že zanedbané prostredie priťahuje ľudí, ktorí ho ďalej ničia a práve tomu sa touto aktivitou snažíme predchádzať,“ dodal vicežupan Rastislav Mráz, ktorý bol jedným z iniciátorov brigády. Na udržiavaní Útulne Jozefa Maka spolupracuje KOCR Trnavský kraj s Klubom slovenských turistov aj s miestnymi lesníkmi. Stavba je neustále pod dohľadom, ale práve letný nápor návštevníkov a jej rastúca obľuba boli podnetom na zvolanie brigády.

Svojou ohľaduplnosťou môže priložiť ruku k dielu každý návštevník. Stačí sa riadiť jednoduchými pravidlami – odniesť všetko, čo do útulne prinesieme, vyčistiť použitú piecku, doplniť spotrebované drevo, vzájomne sa rešpektovať a tolerovať.

Útulňa Jozefa Maka bola verejnosti sprístupnená v júni 2023 a slúži tiež diaľkovým turistom prechádzajúcim cez Malé Karpaty po Ceste hrdinov SNP.



» ren

zdroj foto KOCR Trnavský kraj

## Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

# Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Extrémne horúčavy vystriedal v uplynulých dňoch pretrvávajúci dážď a v mnohých oblastiach Slovenska spôsobil povodne. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli informácie o tom, aké opatrenia treba po záplavách vykonať a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite.

Svieťte len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácií a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreiny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahanuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť sploďinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interierový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto Peggychoucair pixabay

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykfujete a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarne.

Zdroj informácií ÚVZ SR.

» ren

# Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie

## Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálneho lístka po celý rok.

### Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

### Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú

taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom, ako napríklad  $\beta$ -karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

### Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri príprave rôznych koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

### Sušenie sliviek

Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa



Slivky sú chutné a plné vitamínov.

zdroj foto s-ms\_1989 pixabay

šime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené.



Slivky sú vhodné na výrobu domácich džemov a lekvárov.

zdroj foto RitaE pixabay

nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvý-

šme tak, že stmavnú, zmrstia sa a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.

„To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrstia sa a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.“

### Mrazenie sliviek

Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykôstkujeme, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2cm vzduchovej medzery.

Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

### Slivkový koláč s posýpkou

**Suroviny:** 125 g maslo, 250 g hladká múka, 1 ks vajce, 80 g kryštálový cukor, 1 vanilínový cukor, 1 ČL prášok do pečiva, slivky

**na posýpku:** 50g maslo, 50g krupica, 40g kryštálový cukor

**Postup:** Do misky preosejeme múku a prášok do pečiva, pridáme maslo izbovej teploty, vajce, cukor a vypracujeme hladké cesto.

Hotové cesto preložíme na pomúčenú dosku, vyvalkáme na veľkosť okrúhlej formy a následne preložíme do formy tak, že ho popritláčame aj na okraje a popicháme vidličkou.

Slivky očistíme, rozdelíme na polovice, odkôstkujeme a poukladáme na cesto.

V miske zmiešame maslo, krupicu a kryštálový cukor. Vznikne nám syká zmes, ktorou posypeme vrch koláča. Takto pripravený koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov na približne 40 minút.

### Pečený slivkový čaj

**Suroviny:** 2kg slivky, 200g cukor, 1 hrnček voda, 1ks badián, škoricca a klinčeky podľa chuti

**Postup:** Slivky umyjeme, vykôstkujeme, nakrájame na menšie kúsky a pokladíme na plech, kde ich posypeme cukrom. Na vrch rozložíme na menšie kúsky polámanú škoricu, celé klinčeky a badián. Následne do plechu prilejeme hrnček vody a dáme piecť zakryté na 220 stupňov na 45 minút. Ešte horúce plníme do pohárov, ktoré ihneď po uzatvorení otáčame hore dnom.

Príprava čaju: Do šálky dáme 1 lyžicu pečeného čaju, zalejeme horúcou vodou a necháme lúhovať.

### Slivky pečené v sušenej šunkke

**Suroviny:** 15 až 20 sušených sliviek, 7 až 10 plátkov sušenej šunky, špáradlá

**Postup:** Sušené slivky zalejeme horúcou vodou a necháme v nej namočené približne 15 minút. Zatiaľ si sušenú šunku rozkrojíme pozdĺžne, každý plátek na dva pásiky. Každú slivku omotáme jedným pásikom sušenej šunky a prepichnete špáradlom. Slivkové závitky pokladíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov približne 15 minút.



Slivkové koláče sú veľmi obľúbené.

zdroj foto NoName\_13 pixabay

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

**od 13€**

PODĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu

Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené

Stabilná celoročná práca

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de)

+421 944 995 400

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

Výkup mincí  
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073

[trofej.eu@gmail.com](mailto:trofej.eu@gmail.com)

## Hľadáme skladníkov na VZV v ČR

- vychystávanie tovaru podľa objednávok  
- kontrola vychystaného tovaru  
- platné oprávnenie na VZV  
- spoľahlivosť a zodpovednosť

## Mzda od 28 000 Kč

5 500 Kč, výkonnostný bonus+príplatky  
+ stravenkový paušál 90 Kč/smena  
(plne hrazená zamestnávateľom)  
• 25 dní dovolenky  
• týždenné zálohy  
• platené nadčasy, víkendy, sviatky  
• ubytovanie a doprava zabezpečené  
a plne hrazené

Kontakt: +420 604 515 863  
[info@empres.sk](mailto:info@empres.sk)

## Stannah

**-10%  
ZĽAVA**

Toto hovoria naši zákazníci.  
Neni k tomu čo dodať

Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení  
ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom  
tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu  
môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života  
v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí  
celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Soťáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

**0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

Pre ŽŤP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie  
stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 4/10/2024

## POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

ZA NAŠU PRÁCU  
RUČIME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

## REGION PRESS

Komplexné služby  
pre Vaše podnikanie

- tvorba WWW
- E-commerce
- SEO optimalizácia
- tlač
- inzercia

marketing na mieru



[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)



## JESENNÁ AKCIA NA STREŠNÉ KRYTINY

STRECHA V NAJVYŠŠEJ KVALITE  
ZA CENU LACNEJŠEJ KRYTINY!

**strechyplus** 0915 601 385  
[www.strechyplus.sk](http://www.strechyplus.sk) | [mail@strechyplus.sk](mailto:mail@strechyplus.sk)

## TEPOVANIE

[www.tepovanieteplux.sk](http://www.tepovanieteplux.sk)

- ▶ ÁUT
  - ▶ SEDAČIEK
  - ▶ KOBERCOV
  - ▶ STOLIČIEK
  - ▶ KRESIEL
- nechajte to na profesionálov!

Košice-okolie  
**0904 267 469**  
[teplux@gmail.com](mailto:teplux@gmail.com)

## Oplatisa.sk

## ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

PONUKA letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy

## TLAČE



[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

REGION  
PRESS

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**



ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

**NORWIT**

Kubota

**VYSKÚŠAJTE SI  
ŠPIČKOVÉ  
JAPONSKÉ  
MINIBAGRE  
KUBOTA**

Každý návštevník  
od nás dostane  
**ZĽAVOVÝ  
VOUCHER**  
na nákup až do výšky  
**1000 €**

**KEDY A KDE?**

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809  
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690  
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

## ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

**Náš systém zaručuje**  
profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých  
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

**Patentovaná  
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových  
čističov**

BEZPLATNÁ UKÁZKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

**5 ROČNÁ ZÁRUKA**

**rodinné domy  
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

**AUTOMATICA**

Revolučná 11  
Liptovský Mikuláš  
www.automatica.sk

ROBOTIZOVANÉ PRACOVISKÁ • DOPRAVNÍKOVÉ SYSTÉMY

hľadá **OBCHODNÉHO ZÁSTUPCU**

Práca možná aj popri zamestnaní  
alebo na dohodu.  
Ohodnotenie za každý projekt samostatne.

V prípade záujmu kontaktujte **p. Martina Liškova**  
Tel: **0903 704 914** E-mail: **automatica@automatica.sk**

**galerica**

**UŽ OD  
379 €**

**DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA**

	Š x V x D	
<b>GNOM</b>	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
<b>GRETA</b>	2 x 2 x 4 m	479 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	579 €
<b>GENIO</b>	3 x 2 x 4 m	479 €
<b>GARANT</b>	3 x 2 x 4 m	579 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2 x 4 m	649 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2 x 4 m	729 €
<b>GOLEM</b>	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
<b>GIGANT</b>	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** **galerica.sk**